

Ce este COVID-19?

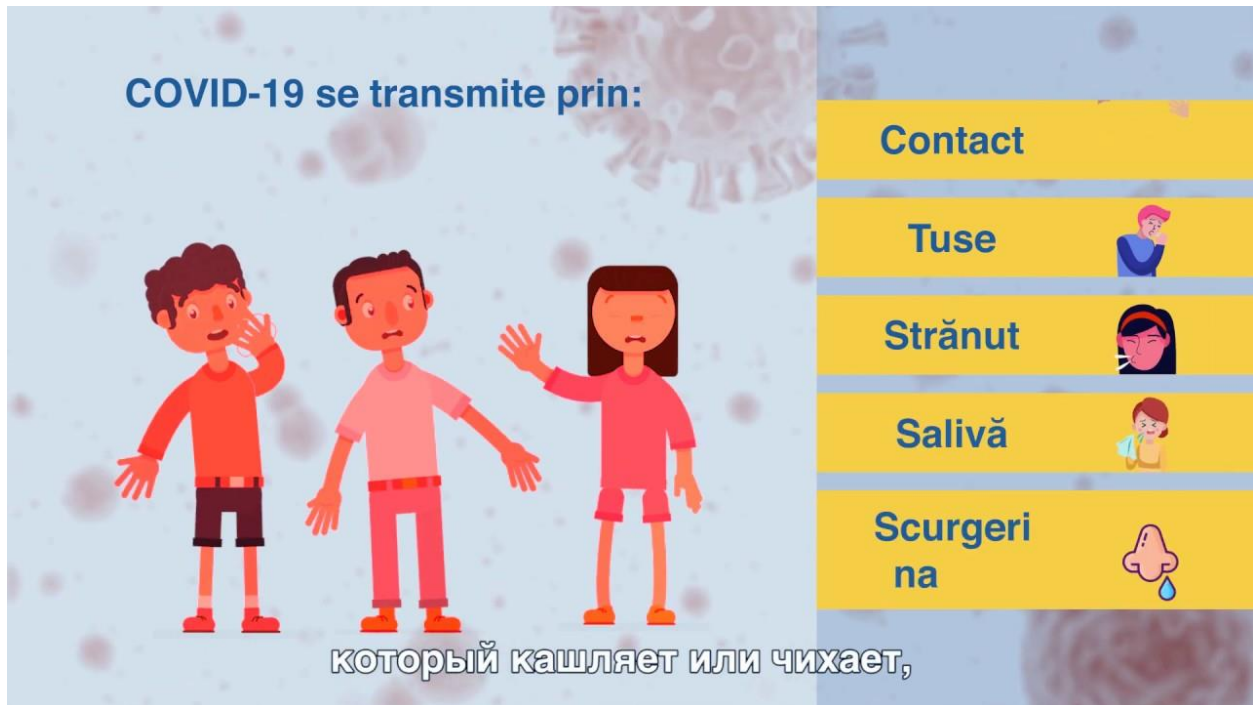
COVID-19 este boala asociată cu coronavirusul sindromului respirator acut sever 2 (SARS-CoV-2). SARS-CoV-2 este o nouă tulpină de coronavirus, care a fost depistată la oameni în decembrie 2019.

Există diferite tipuri de coronavirusuri, și, deși circulă mai ales printre animale, unele pot infecta și oameni. Coronavirusurile (COV) sunt o familie de virusuri care provoacă boli respiratorii și intestinale la om și animale

Până în prezent, se cunosc șapte tipuri diferite de coronavirusuri care provoacă boli oamenilor, printre care :

- ✓ SARS-CoV-2 (cel care provoacă boala COVID-19),
- ✓ virusul SARS-CoV (care provoacă SARS - sindromul respirator acut sever)
- ✓ virusul MERS-CoV (care provoacă MERS - sindromul respirator din Orientul Mijlociu).

Cum se transmite COVID-19?

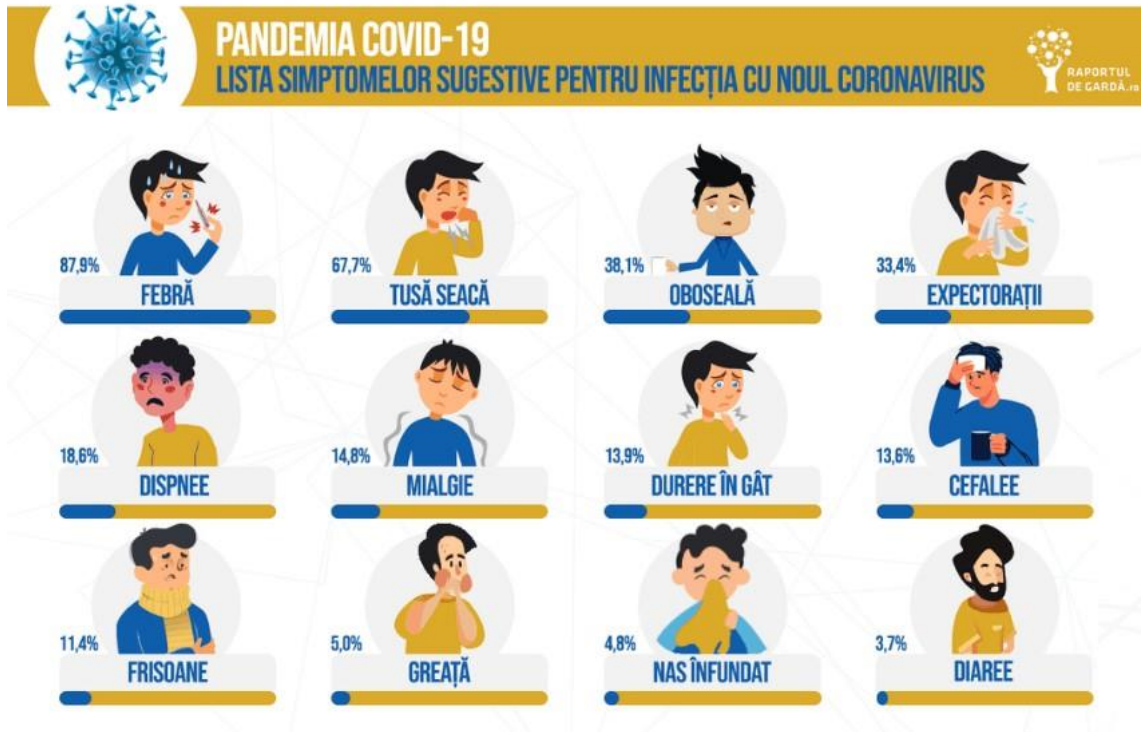


Virusul se transmite în special prin **picături de secreții respiratorii și aerosoli** eliberați în timpul strănutului, al tusei sau al interacțiunilor cu cei aflați în imediata apropiere (de obicei, la mai puțin de doi metri). Aceste picături pot fi inhalate sau se pot depune pe suprafețe cu care alte persoane pot veni în contact, infectându-se apoi când își ating nasul, gura sau ochii.

Transmiterea de la o persoană infectată poate avea loc și cu două zile înainte ca aceasta să aibă primele simptome. Perioada medie de incubație pentru COVID-19 (adică perioada dintre expunerea la virus și debutul simptomelor) este estimată în prezent a fi între 5 și 6 zile, fiind aproape întotdeauna între 1 și 14 zile.

Se estimează că noul coronavirus rezistă cel puțin 3 ore în aer, până la 4 zile pe lemn și până la 3 zile pe plastic, oțel și sticlă. Pe hârtie și țesături rezistența coronavirusului este redusă la 24 de ore, în timp ce pe suprafețele din cupru acesta este prezent doar 4 ore. Din fericire, virusul SARS CoV-2 poate fi eliminat de pe aceste suprafețe prin dezinfectare cu soluții care au în compoziție peste 70% alcool.

Care sunt simptomele COVID-19?



Simptomele infectării cu SARS CoV-2 sunt similare cu cele ale gripei sezoniere. Pacientul poate să resimtă o stare de oboseală accentuată, precum și dureri musculare și/sau articulare ridicate, care îi reduc din mobilitatea obișnuită

RECUNOAȘTEȚI SIMPTOMELE!

	CORONAVIRUS (COVID-19) <i>Debut brusc</i>	GRIPĂ <i>Debut brusc</i>	RĂCEALĂ <i>Debut treptat</i>
Simptome principale	<p>Febră - ridicată (37,8 - 40 grade Celsius) Tuse - uscată, frecventă Secreții nazale - frecvente Strănut - uneori Oboseală - severă Dureri musculare - dureri continue Dureri în gât - frecvente Respirație cu dificultate Stare de vomă - rar</p>	<p>Febră - ridicată (37,8 - 40 grade Celsius) Tuse - frecventă, uneori severă Secreții nazale - frecvente Strănut - uneori Oboseală - severă Dureri musculare - dureri continue Dureri în gât - rare Dureri de cap - rare Stare de vomă - rar Diaree - rar</p>	<p>Febră - rară Tuse - ușoară spre moderată Secreții nazale - frecvente Strănut - frecvent Oboseală - rară Dureri musculare - dureri superficiale Dureri în gât - frecvente Dureri de cap - rare</p>
	<p>Incubație: 1-14 zile Timp recuperare: 2 săptămâni</p>	<p>Incubație: 1-4 zile Timp recuperare: 1 - 2 săptămâni</p>	<p>Incubație: 2-3 zile Timp recuperare: 1 săptămână</p>

Transmiterea este preponderent aeriană. COVID-19 se transmite în special prin intermediul picăturilor de salivă, expectorate prin tuse, strănut sau chiar vorbit, de către persoanele bolnave, și care intră în contact cu mâinile, gura, ochii și mucoasa nazală a altor persoane. COVID-19, la fel ca și gripa, este un virus ce cauzează afecțiuni respiratorii și nu se tratează cu antibiotic.

Cum putem preveni infectia cu virusul COVID?



CUM SĂ FII BINE PROTEJAT DE INFECTIA CU NOUL CORONAVIRUS (COVID-19)



unicef
pentru fiecare copil

Spală-te des pe mâini!

Folosește temeinic apa și săpunul sau dezinfectează-ți **mâinile** cu o soluție pe bază de alcool, chiar dacă nu ți se pare că sunt murdare. Spală-te pe mâini **înainte de fiecare masă** sau gustare sau **ori de câte ori atingi un obiect pe care l-au atins și alții** (cum ar fi clanța ușii). Săpunul și soluțiile dezinfectanteucid **virusii care ne pot îmbolnăvi și care sunt invizibili.**



Protejează-i pe cei din jur! Acoperă-ți gura și nasul atunci când strănuți sau tușești!

Strănută sau tușește în **pliul cotului sau într-un șervețel** pe care **aruncă-l imediat** la un coș cu capac și **spală-te bine pe mâini.**



Nu îți atinge fața cu mâinile nespălate sau nedezinfectate!

Virusul poate pătrunde în corp prin **ochi, nas sau gură**, așa că este important **să nu îți atingi fața** dacă mâinile nu sunt **bine spălate** sau dezinfectate.



Stai la distanță de cei care au simptome de răceală!

Mentine **o distanță de cel puțin 1 metru** față de persoanele care strănută, tușesc, sau cărora le curge nasul. Atunci când cineva tușește sau strănută, **picăturile de salivă, care conțin virusul**, îi pot atinge pe cei din jur și le pot **transmite boala.**



Dacă nu te simți bine, anunță-i din timp pe cei care te pot ajuta!

Simți că ai **febră sau e ceva în neregulă** cu starea ta de sănătate? Te doare gâtul, **tușești sau respiri mai greu**? Anunță-i **imediat** pe cei care te pot ajuta: **profesori, părinți sau personalul medical școlar.**

Pentru a preveni infectarea cu noul coronavirus, se recomandă:

1) **Distanțarea fizică** (de minim unul sau, în mod ideal, doi metri) între persoanele aflate în spații publice și evitarea adunărilor de grupuri mari de oameni, pentru a reduce riscul de infecție prin picăturile de secreții respiratorii. Deoarece nu se cunoaște încă foarte exact care este cantitatea de particule virale care pot duce la infectarea cu SARS CoV 2, a fost instituită distanțarea socială și folosirea mijloacelor minime de protecție, precum masca și manșile. Virusul intră în organism prin ochi, nas sau gură, deci este important să se evite atingerea feței cu mâinile nespălate.



2) **Igiena adecvata** ramane cea mai importanta masura de protectie impotriva noului coronavirus. Se recomandă în toate împrejurările spălarea pe mâini cu apă și săpun cel puțin 20 de secunde sau dezinfectarea temeinică a mâinilor cu soluții, geluri sau șervețele umede pe bază de alcool.



SPITALUL JUDEȚEAN DE URGENȚĂ ZALĂU

TEHNICA SPĂLĂRII MĂINILOR



Durata întregii proceduri: **cel puțin 30 de secunde!**



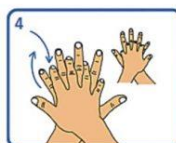
1 Udați mâinile cu apă



2 Aplicați săpun suficient pentru a acoperi toată suprafața mâinilor



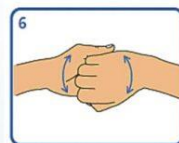
3 Frecați mâinile palmă peste palmă



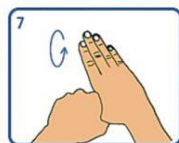
4 Palma dreaptă peste dosul palmii stângi cu degetele încrucișate și invers



5 Palmă peste palmă cu degetele încrucișate



6 Dosul degetelor pe palma opusă



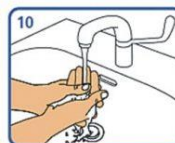
7 Frecări rotative cu degetul mare stâng prins în palma dreaptă și invers



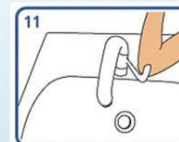
8 Frecări rotative într-un sens și celălalt cu degetele împreunate ale mâinii drepte pe palma stângă și invers



9 Frecați pe rând încheietura de la fiecare mână



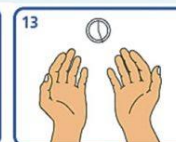
10 Clățiți mâinile cu apă



11 Închideți robinetul cu cotul sau folosind un prosop de hârtie



12 Uscăți mâinile cu un prosop de unică folosință



13 Odată ce mâinile sunt uscate, procedura de spălare este terminată



IMPORTANT! Evitați să vă atingeți ochii, nasul și gura cu mâinile murdare. Spălatul mâinilor vă protejează de infecții, atât pe voi cât și pe cei din jurul vostru.



SALVEAZĂ VIETI!
Spală-te pe mâini!

3) **Dezinfectarea mainilor** trebuie sa fie facuta inainte de a aplica masca si dupa scoaterea acesteia, precum si dupa ce atingeti suprafete cu potential ridicat de contaminare: mese, birouri, balustrade, butoane de lift, intrerupatoare si alte suprafete similare. In aceasta perioada, incercati sa evitati sa atingeti fata, ochii si nasul cu mainile.

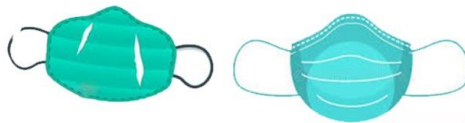


4) Masca de protecție este o masura de prevenire a raspandirii noului coronavirus, iar folosirea ei este recomandata peste tot in lume. Acest lucru se intampla deoarece principala modalitate de transmitere a virusului este pe calea aerului, iar purtarea mastii reduce considerabil riscul ca particulele virale sa fie inhalate prin nas sau gura. O mare parte dintre persoanele infectate sunt asimptomatice si pot raspandi virusul fara sa stie - prin purtarea mastii poate fi prevenit acest lucru.

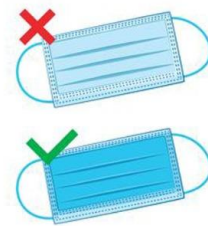
Folosirea corectă a măștii de protecție



1. Spală-te pe mâini înainte de a pune mâna pe mască



2. Verifică masca să nu aibă rupturi sau găuri



3. Identifică partea de sus, care trebuie să aibă marginea tare

4. Pune masca cu partea colorată spre exterior



5. Așază banda metalică sau marginea tare deasupra nasului

6. Acoperă nasul, gura și bărbia

7. Potrivește masca pe față fără a lăsa spații libere pe lateralele feței



8. Evită să atingi masca



9. Scoate masca apucând-o de barete



10. După folosire, aruncă imediat masca, într-un coș cu capac



11. Spală-te pe mâini înainte de a pune mâna pe mască



MINISTERUL EDUCAȚIEI
ȘI CERCETĂRII

5) **Vaccinurile** pentru prevenirea COVID-19 au devenit disponibile pentru prima dată în UE/SEE la sfârșitul lunii decembrie 2020. Pandemia declansata de infectia cu noul coronavirus poate fi stopata in cazul unei imunizari care sa cuprinda aproximativ 60-70% din populatia, imunizare care se poate face activ cu obtinere de anticorpi la trecerea prin boala sau pasiv cu imunizare post vaccinare covid.





Ce să fac dacă.....



Dacă aveți febră, tușiți sau aveți dificultăți de respirație și ați revenit dintr-o țară cu multe cazuri de coronavirus sau ați interacționat cu o persoană care, la rândul ei, a intrat în contact cu cineva confirmat cu COVID-19, **sunăți mai întâi medicul de familie.**



Nu luați medicamente decât la indicația medicului.



Dacă nu ați putut contacta medicul de familie sau dacă starea dumneavoastră de sănătate s-a înrăutățit brusc, **apelați 112.**



Comunicați medicului de familie sau dispecerului 112 motivul suspiciunii dumneavoastră.



Nu plecați de acasă!

Eventuala prelevare de probe se poate face la domiciliul dumneavoastră, de către echipajul medical al ambulanței.

Detalii despre infecția cu noul coronavirus puteți afla la TelVerde 0800800358. În caz de urgență, sunați la 112.

COVID-19

CORONAVIRUS



10 ELEMENTE comportamentale care trebuie urmate:



Spălați-vă mâinile de multe ori.



Evitați contactul cu persoane suspecte de infecții respiratorii.



Nu vă atingeți ochii, nasul și gura cu mâinile.



Acoperiți-vă gura și nasul dacă strănutăți sau tușiți.



Nu luați medicamente sau antibiotice decât în cazul în care vă prescrie medicul.



Curățați toate suprafețele cu dezinfectanți pe bază de clor sau alcool.



Utilizați mască de protecție dacă suspectați că sunteți bolnav.



Produsele "MADE in CHINA" sau pachetele primite din China, **nu** sunt periculoase.



Sunați la 112 dacă aveți febră, tușiți sau v-ați întors din China sau din zonele în carantină din Europa, de cel puțin 14 zile.



Animalele de companie **nu** transmit coronavirus.